

опрошенных при эксплуатации мобильного телефона широко используют различные мобильные приложения (96,5%; n=359). В большинстве случаев студенты применяют их для социальных сетей, это отметили более 95,7% (n=356), подготовки к учебным занятиям (80,6%; n=300) и игр (23,4%; n=87). Для занятий спортом мобильные приложения используют существенно реже (12,6%; n=47). Полученные данные закономерно согласуются с результатами ответов на вопрос: «Приложения, какой категории вы чаще всего используете?». На 1-ом месте категория «Социальные сети», на 2-ом «Игры», на 3-м «Фоторедактор» и только на 4-м «Занятия спортом».

Невысокая популярность использования мобильных приложений для занятий физическими упражнениями во многом определяется недостаточным уровнем научно-методической разработанности данного вопроса. По результатам анкетирования лишь 51,1% (n=190) учащихся обладают навыками самостоятельного использования мобильных приложений при организации физического воспитания; 44,6% (n=166) слышали о возможности их применения, но не пробовали их в работе, а 4% (n=15) не знают про них вовсе. Однако 49,5% (n=184) считают необходимым использование мобильных приложений при организованных занятиях физическими упражнениями; 17,5% (n=65) устраивают традиционные занятия; 18,8% (n=70) хотели бы повсеместно применять мобильные приложения при самостоятельных занятиях, но не знают, как их использовать.

Стало известно, что большинство студентов за период обучения в УО «ВГАВМ» сталкивались с управляемой самостоятельной работой 83,3% (n=310), и лишь 16,4% (n=61) не имеют представления об этом. С понятием мобильное обучение знакомо 34,1% (n=127) респондентов, 48,7% (n=181) слышали о нем, но не имеют четкого представления о его сущности и методике организации, остальные учащиеся 17,8% (n=64) впервые слышат о данной форме организации обучения.

**Заключение.** Установлено, что в практике физической культуры УО «ВГАВМ» существуют предпосылки внедрения мобильного обучения в управляемую самостоятельную работу с учащимися. На фоне высокого интереса студентов к развитию данного направления дистанционного обучения в сфере физического воспитания, выявлен недостаточный уровень научно-методического обеспечения мобильного обучения, что предопределяет необходимость проведения дальнейших научных исследований.

1. Бондаренко, Г.А. Проблемы подготовки педагогических кадров дистанционным обучением / Г.А. Бондаренко // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2015. – № 32. – С. 160-164.
2. Логинова, А.В. Использование технологии мобильного обучения в образовательном процессе / А.В. Логинова // Молодой ученый. – 2015. – №8. – С. 974-976.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ФИЗКУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА**

*А.А. Лянгина*

*Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Физическая культура в учреждениях высшего образования представлена не только как учебная дисциплина, но и как важный компонент воспитания личности студента. Формирование у студентов мотивации к занятиям спортом и здоровому образу жизни, как на занятиях, так и в свободное время.

Занятия физической культурой воспитывают у студентов такие качества личности как: силу воли, целеустремленность, ответственность, самоорганизованность, коммуникабельность и другие. Приобщение студентов к физическому самовоспитанию является важным условием физического воспитания будущих специалистов [1].

На занятиях физической культурой со студентами необходимо больше внимания уделять осознанному отношению к здоровью, воспитанию личностных качеств. Мотивация оказывает субъективное отношение на здоровьесберегающее поведение под которым понимают действия, направленные на формирование и сохранение здоровья, улучшение физического состояния, снижение заболеваемости. При этом должна повышаться ответственность человека за свое здоровье, которое определяется мотивацией и ведет к улучшению качества жизни.

Цель исследования – выявить уровень мотивации студентов к занятиям физической культурой на факультете социальной педагогики и психологии.

**Материал и методы.** Было проведено анонимное анкетирование студентов 1–3 курсов факультета социальной педагогики и психологии ВГУ имени П.М. Машерова. При проведении исследования использовался метод опроса (анкетирование), который включал в общей сложности 25 вопросов по выявлению отношения студентов к занятиям физической культурой, понятия о здоровом образе жизни и здоровье, их отношение к формированию здоровья и изучение мотивации студентов.

Анкетирование было проведено в декабре 2018 года. В нем приняло участие 65 студентов: 35 девушек и 30 юношей в возрасте от 17 до 22 лет, относящихся к группам здоровья: основной – 23 человека, подготовительной – 25 человек, специальной медицинской группе – 17 человек. Были подведены результаты анкетирования и проведен их анализ.

**Результаты и их обсуждение.** Результаты исследования показали, что все студенты владеют теоретическими сведениями о здоровом образе жизни, но в комплексе к этому понятию относятся только 27% студентов; всегда следят за питанием – 9%, стараются питаться правильно, хотя это не всегда получается – 91% студентов; нравятся разные разделы программы, по 30% студентов отметили волейбол и подвижные игры, по 20% легкая атлетика и общая физическая подготовка; занимаются самостоятельно и в тренажерном зале – 83% студентов; существующая форма проведения занятий физической культурой нравится 86% студентов; удовлетворены качеством занятий физической культурой 97% анкетированных, в том числе 22% удовлетворены, но жаль что заставляют заниматься; чувствуют потребность в занятиях физической культурой 77% студентов; все студенты специальных медицинских групп (100%) и 77% основной и подготовительной группы желают улучшить свое здоровье; не пропускают занятия физической культурой – 75% студентов; желают научиться самоконтролю своего физического состояния 93% студентов специальных медицинских групп; не ведут здоровый образ жизни, так получается 42% студентов; у 80% анкетированных не хватает мотивации для занятий физической культурой, всегда мотивированы 11%, а 9% затруднились с ответом; пропуски занятий физической культурой увеличиваются у студентов 2–3 курсов; удовлетворены своим здоровьем лишь 17% студентов; делают зарядку 4%, иногда 42% анкетированных; никогда не принимают участия в спортивных соревнованиях и спартакиадах – 53%, постоянно принимают участие – 11% анкетированных; не точно знают свой медицинский диагноз – 20% студентов специальных медицинских групп; не знают или затруднились ответить по своим ограничениям в связи с медицинским диагнозом – 46% студентов специальных медицинских групп.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что только 27% студентов владеют теоретическими сведениями о здоровом образе жизни в комплексе, остальные 73% не в полной мере имеют эти представления. 91% опрошенных студентов не следит за своим питанием и только 9% из них всегда следят за своим питанием. 83% студентов занимаются самостоятельно в тренажерных залах, но в тоже время не ведут здоровый образ жизни, так получается у 42% анкетированных. Также 80% студентов слабо мотивированы на занятия физической культурой, а мотивированы только 11% опрошенных.

При оценке состояния здоровья все студенты специальных медицинских групп (100%) и 77% основной и подготовительной групп хотят улучшить свое здоровье. Только 17% опрошенных полностью удовлетворены своим здоровьем.

Основные причины невнимания к своему здоровью обучающиеся видят в нехватке времени, отсутствии силы воли, неумении организовывать режим дня. Наиболее эффективными средствами для поддержания здоровья студенты считают занятия физической культурой и спортом 64%, правильное питание 30%, отсутствие вредных привычек 6%.

Проведенное исследование на основе анкетирования и педагогического наблюдения позволило констатировать, что студенты не отрицают значение физической культуры в формировании здорового образа жизни, но в то же время им не хватает времени, мотивации и силы воли. У большинства студентов не получается питаться правильно в основном из-за лени и нехватки времени.

Наиболее выраженным фактором, снижающим двигательную активность студентов на занятиях физической культурой является спад интереса к занятиям и нежелание заниматься. Эта тенденция увеличивается у студентов 2–3 курсов.

**Заключение.** Анализ полученных данных показал, что уровень привлечения к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой остается низким, основными недостатками методики проведения занятий в учреждениях высшего образования являются: организация

физических занятий лишена мотивации отсутствием дифференцированной оценки (выставление «зачет», «незачет»), безразличное отношение студентов к предмету «Физическая культура», отсутствие интереса к занятиям определенными видами физических упражнений.

Для формирования мотивации на здоровьесберегающе поведение в период учебы в вузе и дальнейшей жизни необходимо более целенаправленно обучать приемам сохранения и укрепления своего здоровья. Для этого нужно обучать студентов разнообразным вариантам комплексов упражнений с целью формирования привычки к систематическим, самостоятельным занятиям, самоконтролю своего физического состояния.

1. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. – М., 2002. – 448 с.
2. Шмер В.В. Оценка физической подготовленности современных студентов на примере экономической специальности, 2014. – С. 340–343.
3. Щербатенко М.В. Мотивация студентов к занятиям физической культурой, 2014. – С. 357–365.

## **АНАЛИЗ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»**

*С.В. Передриенко  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Учебная дисциплина «Плавание и методика преподавания» – компонент учреждения высшего образования цикла специальных дисциплин. Содержание программы по дисциплине «Плавание и методика преподавания», на факультете физической культуры и спорта в университете предусматривает изучение теории и методики обучения спортивным и прикладным способам плавания, освоение техники плавания, подготовку к организации и проведению соревнований на воде, владением навыками оказания помощи пострадавшим на водоемах. Программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования ОСВО 1-03 02 01 - 2013, который утвержден и введен в действие постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 г., № 88.

Основная задача будущего преподавателя, как специалиста в области физической культуры: грамотно и умело организовывать, проводить занятия по данному виду спорта в различных учреждениях образования. Для получения высшего образования в Учреждение Высшего Образования (УВО) поступают не только абитуриенты, закончившие среднюю школу, но те, кто получил среднее специальное образование: после обучения в Училище Олимпийского резерва (УОР) и после окончания педагогических колледжей. В соответствии с программой дисциплина «Плавание и методика преподавания», так же включена в процесс обучения в данных учебных заведениях. Актуальность исследуемой темы определяется тем, что при подготовке программы в университете, в соответствии с разработанным образовательным стандартом, необходимо учитывать все темы и разделы практических и теоретических часов, изученных в период обучения в средних специальных заведениях.

Цель исследования заключается в подготовке интегрированной учебной программы, для повышения качества проведения учебной дисциплины «Плавание и методика преподавания» в УВО. В соответствии с учебным планом в университете по специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» на изучение данной учебной дисциплины отводится - 208 часов, из них 84 аудиторных.

**Материал и методы.** Исследования проводились в течение двух месяцев, с октября 2018 г. по декабрь 2018 г., при подготовке учебной программы по дисциплине «Плавание и методика обучения» для учреждения образования Витебский государственный университет имени П.М. Машерова. Были изучены программы по плаванию УОР и программа Оршанского педагогического колледжа. В результате работы, использовали методы анализа научно-методической литературы, сопоставления и сравнения, обобщения имеющихся данных.

**Результаты и их обсуждение.** Данные после проведенной работы представлены в таблицах: таблица №1 содержит результат сравнительного анализа (количество отведенных часов и содержание тем) теоретического материала [1]. В таблице № 2 представлены результаты сравнительного анализа (количество отведённых часов и содержание тем) практических занятий [2].